

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пятницкая средняя общеобразовательная школа»  
Белгородской области

<p>«Согласовано» Руководитель межшкольного МО <i>Титовская Н.В.</i> Титовская Н.В. Протокол № <u>5</u> от « <u>10</u> » <u>марта</u> 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР ОГБОУ «Пятницкая СОШ» <i>Алтухова С. А.</i> Алтухова С. А. « <u>10</u> » <u>марта</u> 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ОГБОУ «Пятницкая СОШ» <i>Бурменский В.Г.</i> Бурменский В.Г. Приказ № <u>136</u> от « <u>18</u> » <u>марта</u> 2021 г.</p> 
--	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для **2-4** классов  
ФГОС НОО  
(204 часа)

Составители:  
творческая группа учителей  
физической культуры  
ОГБОУ «Пятницкая СОШ»  
Белгородской области  
Титовская Н.В.,  
Онищенко С.С.,  
Косолапов Н.В..

п. Пятницкое  
2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа учебного курса физической культуры для уровня начального общего образования (2-4 класс) разработана на основе:** рабочей программы по физической культуре для 1-4 классов «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – 7-е изд. М.: «Просвещение» 2019 г.; положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) ОГБОУ «Пятницкая СОШ»; инструктивно-методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в 2021-2022 учебном году».

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Изменения, внесённые в рабочую программу и их обоснования:**

На основании:

- 1) Методического письма МО РФ от 20 апреля 2001 №408/13-13;
- 2) Инструктивно-методического письма ОГАОУ ДПО «БелПРО» «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Белгородской области в 2021-2022 учебном году»;
- 3) В соответствии с образовательной программой школы уроки физической культуры со 2 по 4 классы проводятся по 2 часа в неделю.

В раздел «Учебный план начального общего образования (годовой)» внесены изменения в части определения общего объема нагрузки и максимального объема аудиторной нагрузки обучающихся.

Предметные области	Учебные предметы классы	Количество часов в год			Всего
		2	3	4	
Физическая культура	Физическая культура	68	68	68	204

**Для реализации программы используется учебник:** Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2019. (Составлен в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения).

**Количество часов по годам обучения:** Преподавание предмета «Физическая культура» **во 2-4 классах** образовательных учреждений, реализующих базисный учебный план ФГОС второго поколения с 2010-2011 учебного года приказ департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 мая 2011 г. №1384 «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений Белгородской области, реализующих образовательные программы начального общего образования в рамках введения ФГОС второго поколения» осуществляется в объеме **204 часа** в инвариантной части учебного плана общеобразовательного учреждения.

- 2 класс - 68 ч в неделю: 2 ч
- 3 класс - 68 ч в неделю: 2 ч
- 4 класс - 68 ч в неделю: 2 ч

#### **Формы организации учебного процесса и их сочетание:**

индивидуальные; групповые; парная; командная; индивидуально-групповые; фронтальные.

Виды деятельности учащихся: устный опрос, доклады, участие в соревнованиях, тестовые задания, рефлексия.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц,

установленных в государственном стандарте. Рабочая программа регламентирует объем содержания образования.

Рабочая программа предполагает формы контроля:

Входной контроль (тестирование уровня физической подготовленности в начале учебного года в отдельности в зависимости от пола). Промежуточный контроль является основным видом проверки успеваемости школьников по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Итоговый контроль (тестирование уровня физической подготовленности в конце учебного года).

#### **Плановых уроков контроля успеваемости по годам обучения:**

**2 класс – 3ч:** входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1.

**3 класс – 3ч:** входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1.

**4 класс – 3ч:** входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуре** в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе в:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 204 часа, из них во 2,3 и 4 классе 68 ч (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры в рамках внеурочной деятельности. Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В соответствии с образовательной программой школы уроки физической культуры со 2 по 4 классы проводятся по 2 часа в неделю.

## **ОПИСАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Результаты изучения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Тематический план

### 2 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Воспитательный потенциал
1	Знания о физической культуре	4	Формирование физкультурной грамотности, первичных знаний о том, что такое физическая культура, каково назначение физических упражнений, для чего предназначены те или иные упражнения и как ими пользоваться. Формирование у школьников физической культуры личности.
2	Легкая атлетика	18	Воспитание в области сохранения и укрепления здоровья, трудолюбия, чувства коллективизма добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности. Привлечение к самостоятельным занятиям по физической культуре
3	Гимнастика с основами акробатики	12	Самопознание и формирование своего физического идеала. Осознание себя, окружающего мира и самопознания в этом мире.
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	22	Формирование умения школьников правильно, гуманно взаимодействовать между собой, играть, бороться, соревноваться, оперировать предметами и приспособлениями.
5	Лыжные гонки	12	Воспитание сохранения и укрепления здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса и аккуратности. Привлечение к самостоятельным занятиям по физической культуре
Количество уроков в неделю		2	
Количество учебных недель		34	
Итого		68	

## Тематический план

### 3 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Воспитательный потенциал
1	Знания о физической культуре	4	Формирование физкультурной грамотности, первичных знаний о том, что такое физическая культура, каково назначение физических упражнений, для чего предназначены те или иные упражнения и как ими пользоваться. Формирование у школьников физической культуры личности.
2	Легкая атлетика	18	Воспитание в области сохранения и укрепления здоровья, трудолюбия, чувства коллективизма добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности. Привлечение к самостоятельным занятиям по физической культуре
3	Гимнастика с основами акробатики	16	Самопознание и формирование своего физического идеала. Осознание себя, окружающего мира и самопознания в этом мире.
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	18	Формирование умения школьников правильно, гуманно взаимодействовать между собой, играть, бороться, соревноваться, оперировать предметами и приспособлениями.
5	Лыжные гонки	12	Воспитание сохранения и укрепления здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса и аккуратности. Привлечение к самостоятельным занятиям по физической культуре
Количество уроков в неделю		2	
Количество учебных недель		34	
Итого		68	



## Тематический план

### 4 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Воспитательный потенциал
1	Знания о физической культуре	3	Формирование физкультурной грамотности, первичных знаний о том, что такое физическая культура, каково назначение физических упражнений, для чего предназначены те или иные упражнения и как ими пользоваться. Формирование у школьников физической культуры личности.
2	Легкая атлетика	25	Воспитание в области сохранения и укрепления здоровья, трудолюбия, чувства коллективизма добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности. Привлечение к самостоятельным занятиям по физической культуре
3	Гимнастика с основами акробатики	12	Самопознание и формирование своего физического идеала. Осознание себя, окружающего мира и самопознания в этом мире.
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	16	Формирование умения школьников правильно, гуманно взаимодействовать между собой, играть, бороться, соревноваться, оперировать предметами и приспособлениями.
5	Лыжные гонки	12	Воспитание сохранения и укрепления здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса и аккуратности. Привлечение к самостоятельным занятиям по физической культуре
Количество уроков в неделю		2	
Количество учебных недель		34	
Итого		68	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### Содержание курса

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту

сердечных сокращений. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование.**

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!»; «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися виса присев

толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

### ***Легкая атлетика.***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### ***Лыжные гонки.***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным; одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

### ***Подвижные игры.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись-разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал-садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

**На материале гимнастики с основами акробатики.**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными

движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### ***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### ***На материале лыжных гонок.***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

### ***ЗНАТЬ:***

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

### ***УМЕТЬ:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - демонстрировать уровень физической подготовленности;
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.



**Контрольные упражнения, определяющие уровень физической  
подготовленности учащихся 1 -4 классы**

**1 класс**

Контрольное упражнение	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	7,0-7,2	6,1-6,3	6,5-6,9	7,0-7,2
Бег на 1000 м	Без учета времени					

**2 класс**

Контрольное упражнение	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-6
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,8-6,0	6,1-6,7	6,8-7,0	6,0-6,2	6,3-6,7	6,8-7,0
Бег на 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольное упражнение	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	—	—	—
Подтягивание из виса лежа согнувшись, кол-во раз	—	—	—	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,6-5,8	5,9-6,3	6,4-6,6	6,0-6,3	5,9-6,5	6,6-6,8
Бег на 1000 м, мин	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах на 1 км, мин	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

### 4 класс

Контрольное упражнение	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	—	—	-
Подтягивание из виса лежа согнувшись, кол-во раз	—	—	—	18	15	10
Бег на 60 м, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег на 1000 м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах на 1 км, мин	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Челночный бег 3x10 м, с	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4

## **Критерии оценки успеваемости по разделам программы.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

*При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура»* надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Оценка «2»** выставляется за непонимание и незнание материала программы. С целью проверки знаний используются различные методы.

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### ***Технические средства обучения:***

1. Музыкальный центр.
2. Мегафон.

### ***Экранно-звуковые пособия:***

Аудиозаписи.

### ***Учебно-практическое оборудование:***

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
14. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
15. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

### ***Игры и игрушки:***

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

### *Учебно-методические средства обучения*

- ***основная учебная литература:***

Основной учебник в начальных классах Лях В.И. «Физическая культура. 1-4 классы», издательство «Просвещение» 2019 г. Учебник написан по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» и соответствует требованиям ФГОС начального общего образования, примерной программе по физической культуре и рабочей программе В.И. Ляха «Физическая культура 1-4 классы», а также соответствует Обязательному минимуму содержания образования по физической культуре, направленному на изучение и совершенствование школьниками своего организма, укрепление здоровья. Учебник содержит знания о физической культуре, комплексы упражнений для развития физических качеств; тесты для проверки физической подготовленности. Учебник написан доступным для учащихся младших классов языком, с широким применением рисунков и игровых форм подачи материала.

- ***дополнительная учебная литература:***

1. Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2016. – 162 с.
2. Физическая культура 1-4 классы: учеб.-метод. пособие / В.П.Жуйков. – Белгород : ИПК НИУ «БелГУ», 2011. – 140 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
4. Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2013. – 240 с. – (В помощь школьному учителю)
5. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» : учеб.-метод. пособие / В.П.Жуйков. – Белгород : Изд-во БелГУ, 2006. – 152 с.
6. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России.- 6-е изд., перераб. и доп. / В,С, Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2001. – 160 .

## Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511">http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511</a>	Учительский портал
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958">http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958</a>	К уроку.ru
<a href="http://pedsovet.su">http://pedsovet.su</a>	Педсовет.Su/
<a href="http://pedsovet.org">http://pedsovet.org</a>	Педсовет.org
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a> :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>	Всероссийская федерация волейбола
<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx">http://www.it-n.ru/communities.aspx</a>	Сеть творческих учителей
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://festival.lseptember.ru/articles/576894">http://festival.lseptember.ru/articles/576894</a>	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	«Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
<a href="http://www.openclass.ru/">http://www.openclass.ru/</a>	«Сеть творческих учителей»
<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>	Образовательные сайты для учителей физической культуры
<a href="http://fizkulturavshcole.narod.ru">http://fizkulturavshcole.narod.ru</a>	"Я иду на урок физкультуры"
<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>	Прошколу.Ru

Приложение 1 – календарно-тематический план для 1-х классов

Приложение 2 – календарно-тематический план для 2-х классов

Приложение 3 – календарно-тематический план для 3-х классов

Приложение 4 – календарно-тематический план для 4-х классов

## Лист корректировки

1-4 класс

Воспитательный потенциал предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих упражнений, соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

В связи с приведением образовательной программы НОО по физической культуре в соответствие с ФОП вносятся следующие изменения:

- Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. (3-4 класс)
- Ритмическая гимнастика (3 класс)
- Плавательная подготовка (3-4 класс)